

Leichtathletik in der

Fußspur

DiK

— Westen zu Berlin

1/2016



Das Titelbild zeigt den Start zum (chinesischen) Neujahrslauf um das Dahlemer Feld am 21.02.2016.

Abteilungsleiter: Achim Hoffmann, Reichensteiner Weg 20, 14195 Bln,
T: 55526215, Handy: 01794790454, E-Mail: achim.runner1941@gmail.com

Kassenwart: Bernd-Ulrich Eberle, Dürerstr.30, 12203 Bln., T:8333872, Handy:
015773869897, E-Mail: bernd-ulrich.eberle@arcor.de

Meldewesen für DJK Westen

Sportwart: Achim Hoffmann, Reichensteiner Weg 20, 14195 Bln, T: 55526215,
Handy: 01794790454, E-Mail: achim.runner1941@gmail.com

Homepage: Wolfgang Zitzlaff, Stanzer Zeile 44-46, 12209 Berlin, T: 771 74 23
E-Mail: Zitzlaff@web.de

Leichtathletik der DJK- Westen im Internet: <http://www.djk-westen.de>

Mitgliedsbeitrag

E 1	Erwachsene	92,00
E 2	Jugendliche bis 18 J., Erwachsene ohne eig. Einkommen, Rentner, Sozialfälle	46,00
F 1	Ehepaare	122,00
F 2	Erwachsener m. Kind	107,00
F 3	Familienbeitrag	122,00
Aufschlag für Nichtzahlung im 1.Quartal:		5,00

Konto: DJK Westen -Leichtathletik
IBAN: DE93 3706 0193 6005 7600 44
BIC: GENODED1PAX

Fußspur: W. Zitzlaff

Berichte und/oder Fotos von Achim Hoffmann, Peter-Rene Ladwig, Oliver Muth, Jens u. Karin Paape und Wolfgang Zitzlaff



中國農曆新年在 年運行

Chinesischer Neujahrslauf am 21. Februar 2016





Protokoll der Abteilungsversammlung der Leichtathleten des SV DJK Westen zu Berlin e.V.

Termin: 16.03.2016

Ort: Sitzungsraum Rotter-Casino Stadion Lichterfelde

Beginn: 19.10 Uhr

Ende: 20.10 Uhr

15 Teilnehmer lt. Anwesenheitsliste

TOP 1

Begrüßung durch Achim Hoffmann

TOP 2

Die ordnungsgemäße Einberufung und Beschlussfähigkeit wird festgestellt.

TOP 3

Die Tagesordnung wird genehmigt

TOP 4

Das Protokoll der letzten Abteilungsversammlung wird genehmigt.

TOP 5

Bericht der Abteilungsleitung für das Jahr 2015

Unsere Veranstaltungen:

- Januar Neujahrslauf im Grunewald
- Februar Eisbein-Essen mit Sieger-Ehrung der erfolgreichen Wettkämpfer im vereinsinternen Ausdauerdreikampf
- Dezember Weihnachtsfeier bei Z88

Sportliche Erfolge:

Teilnahme an den Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften 10 km Straße mit den Meistern: Peter Krzonkalla (M75) sowie der Herren-Mannschaft (M70 und älter) mit Göbel, Silvester, Hoffmann, Achim und Krzonkalla, Peter

Im April nahmen auf unterschiedlichen Distanzen neun Mitglieder der DJK Westen am **18. Oberelbe-Marathon am 26.04.2015 teil. Das Fazit war überaus positiv, stimmungsvolle Sportreise mit drei Geburtstagen.**

Im vergangenen Jahr mussten wir auf die Tempo-Gefühl-Staffel sowie den Parlauf verzichten.

Die Montagsfrauengruppe hat sich vergrößert und bezüglich der Altersstruktur verjüngt.

Bericht des Kassenwartes

Die Zahl der Mitglieder ist 2015 weiter zurückgegangen, es gab bei drei Neuzugängen 13 Austritte, so dass der Mitgliederbestand zum 1.1.2016 bei 77 Mitgliedern liegt.

Es wurden 1290 € ausgegeben für Übungsleiterhonorare, Sportgeräte (besonders für den Wurfbereich) und Startgelder. Die Höhe der Ausgaben ist im letzten Jahr damit gleichgeblieben, die Einnahmen waren jedoch geringer, da die Abteilung weniger Mitglieder hat.

Aufgrund der guten Kassenlage brauchen die Mitgliedsbeiträge jedoch nicht erhöht zu werden.

Bericht der Kassenprüfer

Petra Stüber trug den Bericht der Kassenprüfer vor. Die Kasse ist sehr geordnet, die Belege sind schlüssig und nachvollziehbar. Es gibt keine Beanstandungen.

TOP 6

Aussprache zu den Berichten

Es wird bemängelt, dass von der Werfergruppe keiner anwesend ist. K.Paape weist darauf hin, dass das einzige Mitglied S. Güttler als Jugendlicher noch nicht stimmberechtigt ist. Im Übrigen gäbe es keine Anwesenheitspflicht. Die Abteilungsversammlung der Leichtathleten sei aber vergleichsweise gut besucht (15 Anwesende). Zur DJK-Hauptversammlung erschienen von 280 Mitgliedern letztes Jahr nur sieben Mitglieder.

Es wird der Wunsch vorgetragen, dass die Ergebnisse der Werfer zwecks Dokumentation in der Fußspur und auf der Homepage dem Sportwart in Zukunft schriftlich übermittelt werden.

TOP 7

Abteilungsleitung und Kassenprüfer werden einstimmig entlastet.

TOP 8

Wahlen:

Einstimmig gewählt werden:

Abteilungsleiter: Achim Hoffmann

Kassenwart: Bernd-Ulrich Eberle

Kassenprüfer: Petra Stüber und Peter Krzonkalla

Sportwart: Achim Hoffmann

TOP 9

Planung 2016

- Mittwoch, 30.03.2016 bleibt das Lichtenfelder Stadion geschlossen, kein Training möglich wegen eines Fußballspiels.
- Sonntag, 24.04.2016 findet der Oberelbe-Marathon statt. Das Startgeld für unsere Mitglieder wird vom Verein übernommen.
- Sonntag, 5.06.2016 findet die Lichtenrader Meile statt. Das Startgeld für unsere Mitglieder wird vom Verein übernommen.
- Im Sommer und Herbst sind 3km und 5km Läufe auf der Krone geplant, damit die Tartanbahnmüden ihre Zeiten für den Supercup 2016 laufen können. Termine werden noch bekannt gegeben.
- Sonnabend, 10.12.2016 findet die Weihnachtsfeier bei Z88 statt.

TOP 10

Keine Anträge

TOP 11

Entfällt. G.Löscher ist nicht anwesend.

TOP 12

Verschiedenes

Es wird daraufhin gewiesen, dass bei Straßenlauf-Meisterschaften das Vereinstrikot und der persönliche Chip zu tragen sind. Ein zu ersetzender Chip geht auf Kosten des Athleten.

Folgender Antrag wird einstimmig angenommen:

Erbringt der Athlet die Startvoraussetzungen (Trikot/Chip) nicht, übernimmt der Verein nicht die Startkosten.

Für zwei von drei Werfertagen wurden Gebühren an den BLV entrichtet, obwohl sie nicht stattgefunden haben. Der Kassenwart soll die Gebühren (60€) vom BLV zurückfordern.

Ende: 20.10 Uhr

Protokoll: Wolfgang Zitzlaff



Potsdamer Silvesterlauf 2015 von Oliver Muth

Für mich ist es mittlerweile eine kleine Tradition geworden, in der näheren Umgebung einen Silvesterlauf zu bestreiten. Dabei geht es mir keineswegs darum, noch schnell letzte Zeiten für die Supercup-Wertung zu erlaufen, sondern entspannt auf „krummen“ Strecken das Jahr ausklingen zu lassen.

Letztes Silvester konnte ich Hartmut überreden, mit mir nach Potsdam zu fahren und dort die 7,3 km unter die Füße zu nehmen. Wir trafen, wie in 2014 in Eichwalde, Peter Krzonkalla, der sich unsere Planungen bei der Weihnachtsfeier gut angehört hatte.

Bei sonnigem Winterwetter und leichtem Frost wurden wir von keinem Geringeren als Olaf Beyer mit einer Silvesterrakete auf die Strecke geschickt. Start war vor dem Stadion LuftschiFFhafen und am Templinsee entlang ging es am Kongresshotel vorbei zum Campingplatz in den Wald. Nach einer kleinen Schleife ging es am Ufer zurück zum Zieleinlauf im Stadion LuftschiFFhafen. Obwohl ich flott unterwegs war und nur eine junge Dame ziehen lassen musste, wurde ich doch glatt von einem als Tiger kostümierten Mitläufer überholt. Sachen gibt's....

Nach 28:05 min war die Silvestersause auch wieder rum und Pfannkuchen & warmer Tee angesagt. Hartmut kam in 29:28 min ins Ziel und zusammen warteten wir auf „Tschonki“, der mit 48:18 min noch so manch Jüngeren hinter sich ließ. Schön war es auch, dass der Stadionsprecher sich nicht lange bitten ließ und Peter eine Extra-Zieleinlauf-Ansage bekam.

Fazit für mich: Eine noch nicht zu große, perfekt organisierte Veranstaltung, bei der der Spaß am Laufen nicht zu kurz kommt.

Potsdamer Silvesterlauf 2015 über 7,3 km mit 276 Finishern		
<i>Oliver Muth</i>	<i>28:05 min</i>	Platz 11
<i>Hartmut Braatz</i>	<i>29:28 min</i>	Platz 23
<i>Peter Krzonkalla</i>	<i>48:18 min</i>	Platz 238

Start in die Freiluftsaison: Britzer Gartenlauf 2016 von Oliver Muth

Nach mehr als sieben Jahren hatte ich so richtiggehend Lust die Freiluftsaison mit dem Britzer Gartenlauf zu starten. Zumal vom meinem Frühstückstisch bis „Nachmeldetisch“ gerade mal 12 Minuten Fahrradfahren liegen...



Insgesamt neun LäuferInnen und eine Walkerin haben die grünen Farben der DJK vertreten und schon mal eine Duftmarke in 2016 gesetzt. Bis auf Peter-René, Karin, Silke, Petra und Yvonne hatte ich auch alle gesehen und gesprochen, sie sind mir durch die Lappen gegangen. Vielleicht war ich zu langsam...

Zum Lauf selber: Insgesamt 476 Starter drehten eine kleine und zwei große Runden durch das Buga-Gelände, wie auch manche hier im Süden sagen. Das vorfrühlingshafte Wetter passte dazu und lies zumindest mich recht locker an die Sache herangehen. Mein Freund Hartmut fühlte sich noch nicht soweit und absolvierte lieber eine weniger intensive Trainingseinheit. Mit meinen 38:31 min war

ich mehr als zufrieden und deutlich unter dem Ziel „sub-39“ für den ersten Lauf des Jahres.

Anbei die Ergebnisse und Platzierungen. Merkwürdig ist, dass in der Ergebnisliste aus meinem „DJK Westen zu Berlin“ ein „Westen Berlin“ wurde. So langsam sollte man uns doch kennen...

Birgit Wagner hatte die 5,5 km Walkingrunden unter 40 min absolviert und war damit auf Platz 2 von 22 Startern. Laut DLV gibt es allerdings nur eine alphabetische Einlaufliste mit Zeiten ohne Wertung.

27. Lauf im Britzer Garten am 28. Februar 2016

10 km Hauptlauf

28. Oliver Muth	3.M45	38:31
199. Alfons Wagner	3.M65	48:04
267. Peter Ladwig	42.M50	50:31
288. Silvester Göbel	2.M70	51:34
291. Yvonne Giesecke	6.W40	51:35
306. Karin Paape	8.W55	52:24
383. Silke Kagel	6.W50	56:19
388. Petra Stüber	4.W60	56:49
449. Peter Krzonkalla	7.M75	1:04:35

5,5 km Power Walking

Birgit Wagner	WHK	39:37
---------------	-----	-------

Weitere Ergebnisse

27. Lauf der Sympathie über 10 km am 13.03.2016

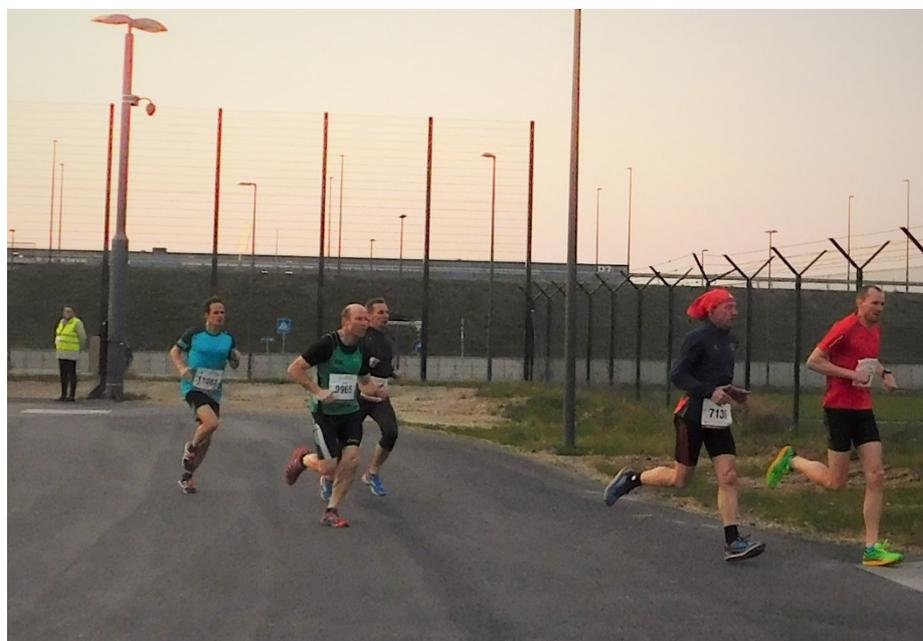
127.	Yvonne Giesecke	18.W40		00:50:06
180.	Karin Paape	7. W 55	BBM: 4.W55	00:53:06
224.	Tessa Zöllner	11. W 55	BBM: 5.W55	00:54:34
257.	Petra Stüber	12. W 60	BBM: 4.W60	00:56:21
730.	Carlo Zöllner	49. m J		00:54:35
161.	Oliver Jirsak	21. M 50	BBM: 11.M50	00:40:35
515.	Peter Rene Ladwig	94. M 50	BBM: 24.M55	00:49:20
194.	Hartmut Braatz	12. M 55	BBM: 6.M55	00:41:37
398.	Alfons Wagner	6. M 65	BBM: 5.M65	00:46:55
562.	Silvester Göbel	4. M 70	BBM: 3.M70	00:50:27
723.	Achim Hofmann	3. M 75	BBM: 1.M75	00:54:23

36. Berliner Halbmarathon am 3.04.2016

1431.	Jirsak, Oliver	133. M50	01:33:29
7051.	Göbel, Silvester	12. M70	01:54:32
1637.	Giesecke, Yvonne	212.W40	01:54:58

Airport Night Run Berlin vom 9. 04.2016: Halbmarathon

116.	Kagel, Silke	5. W50	02:02:31
10 km			
34.	Muth, Oliver	3. M45	00:39:24
73.	Braatz, Hartmut	2. M55	00:41:26
1322.	Ladwig, Peter-Rene	134. M50	00:57:36



13. rbb-Lauf Potsdamer Drittelmarathon am 25.04.2016

589.	Yvonne Giesecke	8.W40	1:11:39
630.	Peter Ladwig	91.M50	1:12:26
724.	Silke Kagel	13.W50	1:13:50



19. Oberelbe-Marathon am 24.04.2016

302. Alfons Wagner 4.M65 3:49:31

Lichtenauer Halbmarathon:

755. Silvester Göbel 1.M70 1:52:57

1320. Achim Hoffmann 3.M75 2:15:17

1380. Bernd-Ulrich Eberle 18.M65 2:16:49

Walking 7-km

Birgit Wagner 53:24



Big 25 Berlin am 15.05.2016

1572. Ladwig, Peter-Rene 296. M50
02:16:09

1752. Göbel, Silvester 9.M70
02:19:08

Berlin-Brandenburgische Meisterschaften Langstaffeln am 22.05.2016

Meister in der W50 über 3 x 800m in 10:50,74 min
Karin Paape, Petra Stüber und Tessa Zöllner

IGA-Lauf über 10 km am 29.05.2016

64. Silke Kagel 11. W50 59:10

165. Peter-R. Ladwig 20. M50 52:36





Berlin-Brandenburgische Meisterschaften Langstaffeln am 22.05.2016



Auf Friedrichs Spuren: Potsdamer Schlösserlauf 2016

Die „13“ ist für die Veranstalter des Potsdamer Schlösserlaufs wohl eine Glückszahl: Trotz sommerlicher Hitze gingen 4431 Starter über 10 km und den Halbmarathon an den Start.

Hartmut und ich hatten uns den Halbmarathon vorgenommen und uns um 7:00 Uhr von Marienfelde auf den Weg begeben. So konnten wir 600 m vom Start entfernt noch parken, bevor die Streckenabsperzung „zuschlug“. Bei der professionell und hervorragend organisierten Startnummernausgabe mit angeschlossener „Mini-Messe“ gab es „nüscht zu meckern“. Als wir eine Dreiviertelstunde vor Start noch eine Toilette suchten, kamen wir vor lauter

Laufbegeisterten kaum voran. Wir fanden ohne Schlangestehen ein stilles Örtchen und waren pünktlich im Startblock. Diesen Geheimtipp gebe ich aber nur mündlich weiter.....;o)

Pünktlich um 9:00 ging es los und die ersten 4 km auf der Zeppelinstrasse bis zum Brandenburger Tor am Luisenplatz und dann weiter zum Bassinplatz absolvierte ich in flotten 15:34 min. Über die Humboldtbrücke kam man dann in den Park Babelsberg und spätestens da war mir klar: 4er-Schnitt ist zu schnell...

Rein tempo-mäßig fing ich an, das Rennen zu verwalten und mich doch auf die Sehenswürdigkeiten Potsdams zu konzentrieren. Bei km 15 überholte mich die Seriensiegerin der Frauen, Karsta Pasieglä; sie sollte mir bis zum Ziel 50 sec abnehmen: Alle Achtung!

Nach 1:29:16 h und einem sehr langen letzten km (20 → 21,1 in 5:40 min?) war ich glücklich im Ziel und musste auch nicht lange auf Hartmut warten: 1:36:14 h. Insgesamt bedeutete das Plätze 37 und 108 von 2811 Finishern, bei Hartmut war es zudem in der Endabrechnung der 2. Platz in der M55!

Potsdam gefällt mir gut als Laufpflaster und kommendes Jahr sollte ich mal den Drittelmarathon ins Auge fassen.

Oliver

Gesamtplatz	Name	Nettozeit	AK-Platz
37	Oliver Muth	1:29:16 h	4. M45
108	Hartmut Braatz	1:36:14 h	2. M 55



Tempogefühlsstaffel am 8.6.2016





5.000m Lauf im Lichterfelder Stadion am 22.06.2016

Alfons Wagner	23:27,82
Karin Paape	27:00,39
Tessa Zöllner	27:13,39
Petra Stüber	27:15,3
Bernd-Ulrich Eberle	28:41,00



5.000m-Lauf am 6.07.2016 in Marzahn

Altersgruppe M40 (40-49)

1. Muth, Oliver ('68) DJK Westen Berlin 18:48,4

Neuköllner Werferabend am 8.7.2016

Hammerwurf

1. Sean Güttler männl. Jugend U20 45,55 m

Norddeutsche Meisterschaften in Rostock am 16.07.2016

Hammerwurf

2. Sean Güttler männl. Jugend U20 45,49 m

DJK Werfertag am 6.08.2016 im Lichterfelder Stadion

Hammerwurf (6 kg)

1. Sean Güttler männl. Jugend U20 47,51 m PB

Wurfgewicht (11,34 kg)

1. Sean Güttler männl. Jugend U20 15,74 m PB

Diskuswurf (1,75 kg)

1. Sean Güttler männl. Jugend U20 32,58 m PB

8. StadtLauf Berlin (SportScheck) am 21.08.2016

Viertelmarathon:

325. Yvonne Giesecke 10. W40 54:14

451. Wolfgang Zitzlaff 3. M65 56:13

466. Karin Paape 3. W55 56:25

118. Cornelia Zitzlaff 60. W45 01:07:07

Halbmarathon:

1523. Peter Ladwig 150. M50 01:58:54

8. SportSchecklauf am 21.08.2016



18. Mercedes-Benz-Halbmarathon am 28.08.2016

Halbmarathon

108.	JIRSAK Oliver	20.M50	13.M50 BBM	1:34:08
122.	BRAATZ Hartmut	9.M55	7.M55 BBM	1:35:18
128.	GIESECKE Yvonne	20.W40	2.W40 BBM	2:06:11
145.	PAAPE Karin	15.W55	8.W55 BBM	2:08:46
144.	ZÖLLNER Tessa	14.W55	7.W55 BBM	2:08:44
10 km				
235.	STÜBER Petra	10.W60		1:04:09

Kallinchentriathlon 2016 am 28.08.2016

Sprint - 0,75-26-6,6 km

172.	Wagner, Alfons	1. M65	Schwimmzeit:0:29:04; Radzeit:0:55:40 Laufzeit:0:34:50	Endzeit:1:59:34
------	----------------	--------	--	-----------------

Supersprint - 0,3-13-3,3 km

154.	Wagner, Birgit	1.W60	Schwimm+Radzeit: 0:46:24; Laufzeit: 0:22:16 Endzeit: 1:08:40
------	----------------	-------	---

Berlin Man Triathlon am 10.09.2016

Jedermenschildistanz: 0,7 – 24 – 5 km

313.	Alfons Wagner	2. M65	Endzeit: 1:45:37 (Schwimmen: 30:46 - Rad: 49:52 - Laufen: 24:59)
------	---------------	--------	---

18. Mercedes-Benz-Halbmarathon am 28.08.2016



Trainingszeiten der DJK Westen

Winter 2016/2017

Frauen, weibl. Jugend und Schülerinnen		Jahrgang 1980 und jünger
Trainerin:	Karin Paape	711 08 94
Dienstag	Auf Anfrage	Stadion Lichterfelde/Kraftraum
Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr	Stadion Lichterfelde/Kraftraum
Schülerinnen		Jahrgang 1990 und jünger
Trainerin :	Karin Paape	711 08 94
Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr	Stadion Lichterfelde/Kraftraum
Männl. Jugend und Schüler		Jahrgang 1980 und jünger
Trainerin:	Karin Paape	711 08 94
Dienstag	Auf Anfrage	Stadion Lichterfelde/Kraftraum
Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr	Stadion Lichterfelde/Kraftraum
Schüler		Jahrgang 1990 und jünger
Trainerin :	Karin Paape	711 08 94
Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr	Stadion Lichterfelde
Fitness, Koordination und Kondition mit Spaß für Alle ab 40		
Trainerin :	Andrea Emele-Lesny	033701-57120
Donnerstag	20:00 – 21:30 Uhr	untere Sporthalle Ostpreußendamm 108-114

Grundlagen d. LA f. Seniorinnen		
Trainerin:	Karin Paape	711 08 94
Montag	17:30 – 18:30 Uhr	Stadion Lichterfelde
Läufergruppe		
Ansprechpartner :	Achim Hoffmann	555 262 15
Montag	ab 17.30 Uhr	Stadion Lichterfelde
Mittwoch	ab 17.30 Uhr	Stadion Lichterfelde
Sonntag	8:30 Uhr	Großer Stern am Hüttenweg / Grunewald
Sportabzeichen-Treff		
Ansprechpartner :	Günter Diels	771 57 65
Montag	17:00 – 19:00 Uhr	Stadion Lichterfelde

Bitte vormerken!

Weihnachtsfeier der DJK Leichtathletik

am Sonnabend, dem 10.12.2016

im Rotter Sportrestaurant im Lichterfelder Stadion



Einlass ab 18⁰⁰ Uhr

Eintrittskarten für Mitglieder gibt es beim Abteilungsleiter für 15 €.

